

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ №12  
Е.Б.Хамидуллина

## МЕНЮ

на 22.01.2022 год \_\_\_\_\_ г.

### Завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Компот из замороженных фруктов	200	0,34	0,17	22,84	106,4 0
2.	Печенье	30	2,26	2,94	22,3	125,1

### Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Плоды и ягоды свежие(апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47
2.	Котлеты рыбные	90	11,980	8,98 4	13,212	160,20
3.	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,69	9	30,75	212,7
4.	Компот из замороженных фруктов(75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,4
5.	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,24 0	14,760	71

### Горячий завтрак

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Котлеты рыбные в сметанном соусе	80/20	12,041	15,2 30	12,029	187,22
2.	Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,46	7,80	40,02	231,00
3.	Компот из замороженных фруктов(75С)	200	0,34	0,17	22,84	106,4
4.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
5.	Хлеб ржаной	30	1,980	0,36 0	11,880	59

Зав производством  Сайфуллина Р.А.